



サホーロ竹原 デイサービスセンター

～お食事&保健室たより～

令和1年11月26日

日頃からデイサービスを御利用下さいまして、誠にありがとうございます。

秋も深まり、紅葉も見どころを迎えているこの頃…冬に向かって一層、朝晩は冷え込んでまいりました。インフルエンザや感染症予防の為に、うがい・手洗い・マスクの着用励行を！

11月のクッキング…「鮭のホイル焼き」キリどっさりボリューム満点、でもヘルシー。「ワタスエー」手作りワタスは、のどごし抜群。「防災食、ポリ袋で蒸しパン」卵の代わりにマヨネーズでも出来ました。今年も「银杏薄皮むき」…100と茹でて転がして頂き、きれいにむけましたm(_)_m



12月の行事食

- 12/13 (金) そば打ち見学 きのことそば
- 12/24 (火) 特養と共通 クリスマスメニュー
- *デイサービスのクリスマス会は12/19 (木) です。

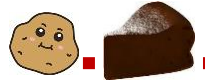


12月の選択メニュー

- 12/25 (水) 揚げ鶏南蛮漬け 又は 白身魚フライ



～次回のクッキングは！～
12/5(木)です。クリスマスっぽく洋風料理(アクアパッツア・ジャガ芋ガレット・ガトーショコラ)に挑戦します。ふるってご参加ください。



”食品ロス”について

ご利用者様の年代では、このような問題はなかったと思われませんが、最近では、この食品ロスが社会問題になっています。家庭で出来る対策について、考えてみたいと思います。

”食品ロス”とは、本来は食べることが出来たはずの食品が廃棄されることです。

”原因”と”工夫”について

- 買いすぎ…買い物に出かける前に、冷蔵庫の中などの在庫を確認しましょう。また、「安いから」という理由で安易にまとめ買いする前に、食べきれぬかを確認しましょう。
- 長持ちしない保存方法…適切な保存方法を調べて、保存しましょう。食材が長持ちするだけでなく、美味しさの維持にもつながります。
- 作りすぎ…食べられる分だけを作るようにしましょう。
- 放置して忘れていた…冷蔵庫の中の配置方法(見えやすい場所)を工夫してみましょう。
- 外食で注文しすぎ…小盛サイズやハーフサイズなどを活用、食べきれぬ量で注文しましょう。

食品ロスを減らすための小さな行動も、一人ひとりが取り組むことで、大きな削減につながります。まとめますと、買物時に「買いすぎない」、料理は「作りすぎない」、外食時に「注文しすぎない」、そして「食べきる」です。

* 資料は、環境省と政府広報オンラインより一部引用しました。



心配な事などありましたら、お気軽にご相談下さい。

保健室



歯科室
木暮由貴子



栄養
色川洋子

